

いろはクラブ & 空とぶアシカくらぶ & かきっこスズリくらぶ & ラララくらぶ

いろはクラブ
8月 夏を飾ろう
折り紙で朝顔を作りました☆
9月 絵合わせで遊ぼう
手作り神経衰弱は盛り上がりました!



空とぶアシカくらぶ
スポレクのお試しをして
みました。



ラララくらぶ
いつも使っている歌詞カ
ードとベルです♪



かきっこスズリくらぶ
夏を感じる言葉がたくさんです。

ぽこパートナー

ポコ・ア・ポコでは、“ぽこふれんず”という愛称で多くの余暇活動・社会参加活動の場を提供していますが、この活動の場に会員の皆さんと一緒に参加しお手伝いくださる方を募集しています。ぽこパートナーは、ポコ事務局へ事前に登録（面談）が必要です。事務局のコーディネートにより活動に参加します。参加費は無料です。

会員募集と継続手続きのお願い

障害の有無に関わらず会員になれます。ポコ・ア・ポコの活動を応援してください。どなたでも会員になれます。ポコの活動を応援して下さい。29年度の会費を受け付けていますので、よろしくお願ひします。

正会員 3000円 賛助会員 1口1000円

☆郵便振替☆

加入者名: NPO法人ポコ・ア・ポコ
口座記号番号: 00170-8-722820

☆銀行振込☆ (継続のみ)

NPO法人ポコ・ア・ポコ 代表理事 山本恵子
三菱東京UFJ銀行 和光駅前支店 普3509751

障害児・者の地域でのゆたかな暮らしをつくる会 NPO法人ポコ・ア・ポコ

事務局 〒351-0111 和光市下新倉2-1-27

PCmail: info@pocoapoco-wako.com

TEL 048-463-8948
FAX 048-485-9715

URL <http://www.pocoapoco-wako.com/>
携帯サイト <http://www.pocoapoco-wako.com/mobile/>



スポーツの秋 スポーツレクレーション教室～パート3～

今年も8/29、9/5、9/12に和光市運動場内会議室を利用し、体育協会との協働事業スポーツレクレーション教室を開催しました。平日の仕事終わりに3週連続という設定は昨年同様でしたので、参加された方たちもリラックスしてのぞいていました。14名の参加者は赤と青チームに分かれ、前半は軽いランニングとリング飛びやバランス平均台や布くぐりで準備運動をし、休憩をはさんで、今年新しい「ネットパスラリー」と「ムカデ歩き」に挑戦しました。「ネットパスラリー」は、今回投げる練習をしました。ネットの両側を2人で持って息を合わせイチ・ニの・サン！でイチゴ型クッションをほうります。初めはなかなか飛ばせなかった方も、3日目には赤青対抗で勝負できるくらい前に飛ぶようになりました。ムカデ歩きは足をベルトで固定し、右足からイチ・ニ・イチ・ニ…少しずつ前進します。5人から始め、最後は10人の長～いムカデが無事往復しゴールできました。毎回最後はリング運びの対抗リレー。輪投げ用リングとカラーリングの山から一つずつ赤青それぞれのカゴに入れていきます。青チームが優勢でしたが、最後は赤チームが一矢を報い終わりました。



彩の国ふれあいピック秋季大会

10/1(日)今年も熊谷スポーツ文化公園で開催された「ふれあいピック」に選手6名を含む13名で参加しました。朝から曇一つない秋晴れの中、ユニフォームを揃え、前日にはポッチャの練習をして気合を入れのぞみました。今回は全員が「グランドゴルフ」を楽しんだり、自由競技も「スポーツ吹矢」や「フライングディスク」を使った色々な体験などをしてまわりました。午後にはメインの「ポッチャ」があり、チームポコAとBに分かれ他の参加者と対戦しましたが、残念なことに勝つことはできませんでした。これにめげず、日ごろから「ポッチャ」に親しもう！と思いました。



「ぽこポッチャくらぶ」を考えています。興味のある方(支援者・ご家族含む)、ご連絡をお待ちしています!

芸術の秋

カラオケ



8/19(土) 久しぶりのカラ 2000+オケマックで、真夏恒例のカラオケ大会をしました。お手伝いをしてくれるお母さんも含め14名の参加でした。夏のカラオケ大会はいつも、ドリンクとポテトやスナックを前に盛り上がります。リクエストの曲を紙に書いてくる人、顔を見ただけでリクエスト曲がわかる常連さん、好きすぎて同じ曲を2回熱唱する方、サビの部分だけ入ってくる方や、ノリノリで身体を揺らす方…今回はみんなで歌える曲も多く、2時間を満喫しました。



お料理教室

食欲の秋

9/16(土) 和光市中央公民館の調理実習室で、中華系メニューのお料理教室を開催しました。今回のメニューは「中華おこわ」「たっぷり肉シューマイ」「中華スープ」「フルーツ寒天」です。16名が2つの調理台に分かれ、自分たちが食べる4品を作ります。野菜を刻むことが多かったですが、皆さん真剣な顔で包丁を持ち、ていねいに作業されていました。自分たちで作ったシューマイは格別おいしかったです。



いろはクラブ & 空とぶアシカくらぶ & かきっこスズリくらぶ & ラララくらぶ

- ★いろはクラブ (月1回、木曜日 16:00~17:00)
趣味のクラフトなど創作活動を行います。参加費1回200円(保険代込)
日時: 10/12(木)「おしゃれ花びん」、11/16(木)「スノードーム」の予定です。
会場: ゆめあい和光3F 創作室
- ★空とぶアシカくらぶ (月1回、火曜日 16:00~17:00)
身体を使ったゲームなどを行います。参加費1回200円(保険代込)
日時: 10/3(火)、11/7(火)
会場: ゆめあい和光3F プレイルーム
- ★かきっこスズリくらぶ(月1回、月曜日 16:00~17:00)
自由な発想で書道をします。参加費1回200円(保険代込)
日時: 10/23(月)、11/20(月) 会場: ゆめあい和光3F 会議室
- ★ラララくらぶ (月1回、水曜日 16:00~17:00)
季節の曲をみんなで歌ったり、ベルを楽しみます。参加費1回200円(保険代込)
日時: 10/18(水)、11/29(水) 会場: ゆめあい和光3F 演奏室

★活動予定★

電車で行く! すみだ水族館と水陸両用バス「スカイダック」



色々な電車を乗り継ぎ「すみだ水族館」を見学します。ソラマチで昼食をとり「スカイダック」に乗ってスプラッシュを楽しんだ後は、和光市直行スカイツリーシャトルバスで帰ります。

日時: 11/18(土) 8:50 和光市駅改札向かい側集合
参加費: 療育手帳(要介護)を持っている方と介護者のペア...11100円(2名分)
療育手帳(要介護無し)を持っている方と介助者のペア...13000円(2名分)
療育手帳が無い個人...7500円
(交通費・水族館・スカイダック・保険代・諸経費が含まれます)
持ち物: 療育手帳、雨具、薬(必要な方)、参加費、昼食代、おこづかい
申し込み: 10/17(火)まで事務局へ(詳しい問い合わせは山本まで)



今年もおまつりに出店します!

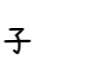
その① さつき苑まつり

10/28(土) 9:45~14:30
場所: さつき苑
焼きそば、豆腐製品



その② 和光市民まつり

11/12(日) 10:00~15:00
場所: 和光市役所
チョコバナナ、豆腐製品、駄菓子



その③ ゆめあいまつり

11/25(土) 10:00~15:00
場所: ゆめあい和光
豆腐製品、駄菓子



かがやくチャレンジ展

12/1(金) 15:00~12/8(金) 14:00
今年も和光市中央公民館ロビーにて、ポコの活動を展示パネルで紹介、作品も展示します。是非見に来てください。



クリスマス会

12/16(土) 16:00~開催予定!!

詳細は次号(12/5発行)でお知らせします♪

